

2. HOE KOM JE IN BEWEGING

Na deze challenge weet je hoe je op een leuke en makkelijke manier actief kunt blijven—altijd en overal, met of zonder materialen. Geen sportschool? Geen probleem! Je hebt opties genoeg.

CHALLENGES

#1.

(45 MIN)



Bekijk deze korte VIDEO:

"Anyone can play sport," disability sports coach Paul - Londoner #234"

https://www.youtube.com/watch?v=WE8TDICKmUY&ab_channel=1000Londoners

1. Schrijf je twijfels en angsten over fysiek actief zijn op.
2. Wat denk je dat voor jou mogelijk is op het gebied van lichamelijke activiteit?
(Welke activiteiten liggen binnen jouw bereik? Hoe vaak, wanneer en waar zou je fysiek actief kunnen zijn?)
3. Micro-dosering-challenge: Sta stil bij elke beweging die je op een dag maakt. Ze tellen allemaal mee. En uiteindelijk ben je misschien veel actiever geweest dan je dacht. Je kunt het!

Voorbeelden van micro doseringen zijn:

- Oprapen van boeken
- Stofzuigen of schoonmaken
- Lopen van klas naar klas of van kantoor naar kantine

Schrijf al je microdoseringen op!



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



#2.

(2-5 DAGEN)



Zoek naar een activiteit die je leuk vindt én die binnen jouw mogelijkheden ligt in jouw buurt (die aansluit bij wat je eerder hebt opgeschreven bij mogelijkheden).

Schrijf dit op.

- Je kunt dit doen via online onderzoek, praten met vrienden/familie/docenten/coaches, of het vragen op sociale media, enzovoort.
- Ben niet te streng voor jezelf. Maak het makkelijk en simpel. Kies iets dat leuk is. Dat je eenvoudig kunt doen en bij voorkeur dagelijks of een paar keer per week kunt herhalen.

#3.

(10 DAGEN)



Neem elke dag, tijdens de volgende 10 dagen, 1 tot 5 minuten de tijd om jezelf voor te stellen terwijl je jouw favoriete fysieke activiteit doet—van je voorbereiding, tot het uitvoeren en het afronden.

Kies een vast moment voor je visualisatie, zodat het een gewoonte wordt. Bijvoorbeeld: "Als mijn wekker in de ochtend afgaat, ga ik rechtop in bed zitten en neem ik 5 minuten de tijd om mezelf in te beelden dat ik mijn favoriete fysieke activiteit uitvoer."

"Wetenschap toont aan dat zelfs kleine bewegingen—zoals wandelen, schoonmaken of stretchen—je brein, humeur en energie verbeteren. Elke stap telt mee voor een gezonder en gelukkiger leven."



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

